

あなたの汚れた腸を
10倍きれいにする秘訣

基本編

～ あなたがすぐにできること ～

by 腸美人仕掛人

免責事項

レポート作成者は、

このレポートの内容の使用・適用によって生じた、いかなる結果に対する責任も負うところではありません。

もしご自身に照らし合わせ、心配な点がありましたら、必要に応じてその分野の専門家からのアドバイスを受けていただきますよう、
よろしく申し上げます。

このレポートの内容は、著作権によって保護されています。

無断転載・複製を禁じます。

1. はじめに

はじめまして。腸美人仕掛人・小出真弓です。

「腸健康！あなたの汚れた腸を10倍きれいにする秘訣」という

メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000194913.html>

を発行しています。

メルマガをはじめて読んで下さる方々にしっかりと腸への意識をもっていただくため、創刊間もない頃から読んで下さっている方々には、再確認の意味も含め、まずは基本編としてこのレポートを作成しました。

独身の頃はお菓子ばかり食べ、便秘と下痢の繰り返し。。

成人していた妹のアトピーをきっかけに、そんな私の「健康」に対するあくなき追求がはじまりました(笑)。

そして10数年経ち、たどり着いたキーポイントは腸。

ここをきれいにすることを意識すると、

おまけで健康がついてきます(?)。

2. もうひとりの自分を意識する

あなたの意思で動くことのない、自律神経によってコントロールされている部分を【もうひとりの自分】と考えます。

内臓や血管など、一生涯あなたの意思に関係なく一生懸命働く部分。そういうけなげな存在、とくに腸をテーマとしている私は内臓についてを【もうひとりの自分】とし、そこにあなたの**意識**を向けることがまずは何よりの秘訣だと考えています。

「なんのこっちゃ??」

こういうことです。

意識は大きな道具なのです！

(さらにわからん...)

意識はあなたの腸をきれいにするための大きな道具

あなたが【もうひとりの自分】にいかにか愛情をそそげるか。

労(いた)わってあげられるか。

それが秘訣の基本です。

私が意識してもあなたの腸はどうにもなりません。

だからあなたの意識が大切なんです。

【もうひとりの自分】をかなりいじめていませんか？

無理をさせていませんか？

「そうかもしれないけど、とくにトラブルもないし、平気だよ。」

というあなた。

よっぽど頑張り屋の【もうひとりの自分】がいます。

だからこそ、【もうひとりの自分】がぶっ倒れる前に

もうちょっと愛情かけましょう。あなたのハートで！

3. あなたがすぐにできること

空腹を意識する

ゆっくりと空腹を感じ取ってみてください。

モチリンという消化管ホルモンは、お腹がすいた時に分泌され、腸の蠕動運動を促し、排泄を助けます。

腸をきれいにするイメージです。

「お腹すいたな・・・なにか食べよう・・・」って食事時間前、

すきっ腹にコーヒー、お砂糖製品などをついつい。

そんな、**腸の善玉菌を減らすような行為**ではなく、

ちょっと空腹を意識して、食事の時間を待つ。

そんな【もうひとりの自分】への労わりの時間もできるだけ

持つようにしてみてください。

ガマンではなく、労わる気持ちを強くしてみるんです。

労わりの気持ちが続く間、腸は本来の働きができます。

空腹の時にできること

常温、もしくはぬるい水をちびちびゆっくり飲む

空腹時や食事の30分～1時間前にコップ2杯くらいのお水を飲むのが腸をきれいにする飲み方です。

食事中、食後30分～1時間は水の摂取を避けます。

冷たぎる水もいけません。

(普段からむくみが気になる方は、お水の量は専門医にご相談ください。)

常温の熟した果物を食べる

熟した果物は消化にエネルギーをあまり使いません。

そして、胃が空っぽの時に食べるからこそ、十分に体のクレンジング(老廃物、毒素の排泄)に役立ちます。

果物はデザートで食べる、という今までの常識を捨てるとより腸がきれいになりますよ。

4. ねらい目は朝！

少しくわしく言えば、午前4時～正午までは排泄の時間と考えるので、この時間は、消化にエネルギーを使わずにすむ果物だけを摂取します。(手作り生ジュースもよい)
ナチュラル・ハイジーンという健康理論です。

「朝ごはんは食べないの？」

「はい。」と言いたいところですが、
それはあなたの選択です。

100万部突破「病気にならない生き方」著者の
新谷弘実先生の食事法ですと、

朝は500ccくらいのお水をゆっくり飲む。

20～30分後

果物を食べる。

30～40分後

玄米+雑穀、温野菜などの朝食 のようです。

(詳しくは著書をご覧ください)

私は寝る時間が遅いので起きる時間も遅め。(いかなあ)

だから、新谷先生の食事法で言うと と を実践。

朝早く起きて、ひと仕事し、あわせて ~ を実践できれば

いいかなあ・・とも思いますが、今はその時間なし。

だから、お水飲んで、時間をおいて常温の果物を食べ

お腹がすいたらまた果物を食べ。。。

そうして午前中を過ごしています。

この午前中は果物だけという過ごし方をすることにより、

40歳の今、ウエストは20年前とほぼ同じ。

フッと息を止めればね。

(って、ダイエットしているわけじゃないですよ。)

摂取する果物に水分が多そうな場合、お水の量も減らしま

すし、朝すぐに出かける用事があるときは、お水を軽く飲んで

で、出かける準備をし、パッと果物を食べて出かけます。

この、朝(午前中)は果物にするというライフスタイルは

今けっこう広がってきています。「朝フル」とか言う(?)。

胃が空っぽであれば、果物は食べたいだけ食べればいいし、

それでもダイエット効果がすごいらしいのです。

ただし、熟したものを常温で！！

「果物で体が冷えないの?」「農薬が心配。」っていう声も聞かれそうですが、冷蔵庫から出したばかりの果物でなければ大丈夫。肉類・動物性食品に含まれる危険物質より全然安心。私は、家中の蛇口からイオン活性水が出るので、それでよく洗ったり、時間があれば浸してから食べます。

マクロビオティック料理の師範科を出ている私なので、果物を食べるのは最初抵抗ありました。(マクロビオティックでは体を冷やす果物はほとんど食べない、としています) 2年前の夏、ふと手にした本から朝の果物を実践してみました。冷蔵庫から出したばかりの果物を食べすぎて、秋口にぐっと冷えを感じて失敗。。

そして次の夏、グスコ出版(ナチュラル・ハイジーン関連の本を多数出版)の社長さんとお話する機会ができ、再度チャレンジしてみました。それからずっと続いています。

かなり、かなりいい調子。(いい腸子?)

マクロビオティックにはないよさもあるし、
甘いものが好きなので、果物の甘さで心が満たされるという
利点もありました。

マクロビオティックを実践していても、甘いものだけは
やめられないって人もけっこう知ってます。
甘いものも体冷やすんですけどね。

おっと、話がだいぶ膨らんでしまいました。
(あ、私は完璧なベジタリアンではありませんよ)

マクロビオティックとは・・・
直訳すれば、偉大なる生命術とでも言いましょうか。
陰陽を考えた健康法。(奥深いです)
玄米菜食がこのところ主に取り上げられています。

朝(というか午前中)、常温の果物を摂取することにより、

私は**快便の率**がグンと高まりました。

ダイエット法としても知られてきていますが、

腸がきれいになるイメージを私は持っています。

以上、今まで述べてきた「空腹時にできること」は、

ほんとにすぐにできること。

試してみる価値はあると思っています。

「あなたも毎日やってみて！」なんてことは言いません。

できるときに、週末だけでも、いいお水や熟した果物でじっくり

過ごしてみてもいいのではないのでしょうか。

もちろん、ご病気の方は主治医とご相談ください。

(医者への営業妨害にもなる可能性ありますが…)

また、体に変化するとき、うわわ！っと思うような反応が

出ることもあります。

5. まとめ

意識はあなたがいつでも使える道具です。

その道具を使い、【もうひとりの自分】を労わりましょう。

毎日じゃなくてOK。そう思ったときに！

食事の30分～1時間前にコップ2杯くらいのお水を飲む。

(冷たすぎる水は避け、ゆっくりと飲む)

その他空腹時もちびちび飲んでみる。

これも、できるときに。

胃が空っぽのときに、常温の熟した果物を食べる。

(とりわけ、朝にこの習慣を取り入れてみるとよい)

付けたし

ストレッチでもいい、散歩でもいい。体を動かさねば腸も動

きません！深い呼吸も腸のマッサージになりますよ。

このレポートでは、「あなたがすぐにできること」を書きました。

ちょっとでも**意識という道具**を使う人が増えればいいなと

思っています。でも、物足りないレポートかな…？

メルマガではもうちょっと掘り下げて、そして、

こうした食生活面だけでなく、さまざまな切り口から

腸をきれいにする情報を発信していきます。

いろんな情報に出会うと、いろんな矛盾も出てきます。

法の先生の言うことと、法の先生の言うことが

全然違っていたり、同じ先生でも、以前の言葉と今回の言葉

が違っていたりします。

だから私は自分で確かめたり、人に話を聞いたりしながら

正直に情報を提供します。

何を選択するかは自由です。

私は案外、**いいとこ取り健康法**の毎日かも(^^;

そのあたりもメルマガやブログで紹介していきます。

6. おまけ

水をゆっくり飲むだの、果物を食べるだの、そんなことすらできないよ！！っていうほんとに忙しい毎日を送っている方も多いと思います。

そんな方はストレスもいっぱい。

「腸は感情を持っている」とさえ言われています。

そしてストレスはどんどん腸にも影響を与えます。

また、肉や乳製品など動物性食品を多くとっていると、

腸は「さあ、大変だ！」とばかりにフル活動。

でも、生活を変える時間もチャンスもない…。

そんなあなたが**ほんとにすぐにできること**として、

医療の現場でも効果をあげている「乳酸菌生成エキス」がお役にたつかも知れません。

あなたの常在乳酸菌に働きかける手軽に飲めるエキスです。

ちなみに、この製品をお試し頂けるよう、特典付き販売の
しよぼい(?)ショップサイトもあります。

利益度返しのメルマガ読者限定特典企画もたまに行います。

はい、私が店長です。(^^;

乳酸菌生成エキスぷち販売店

<http://6821.teacup.com/puresmile1/shop>

取り扱い製品名:ラクティス、智通(ちつう)

製造・発売元はこちら <http://www.chitsu.co.jp/>

これだけにたよってもダメです。

あくまでサポートです！

7. さいごに

長々とお読みいただき、本当にありがとうございました。

このレポートが、あなたになにかひとつでもお役に立てたら

こんなにうれしいことはありません。

まずは意識から！！

腸美人仕掛人・小出真弓

連絡先：ps1sesa@yahoo.co.jp

ブログ：<http://puresmile-1.seesaa.net/>

メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000194913.html>

小出真弓(こいでまゆみ)

1966年岩手県生まれ

スローヘルス研究会会員・ビワの葉温熱療法普及会指導員

足反射家庭療法師・マクロビオティック料理師範科卒

そして主婦

さらにおまけ

2004年の新谷弘実先生講演から ~私の走り書きメモをもとに書き出したレポ~
案外評判がよかったので載せてみます (^ ^ ;

健康と長寿の原点

- ・心の充実（幸福感）
- ・生活習慣
- ・良い食事と水
- ・深呼吸と運動

水、食事、排泄、運動、休養、睡眠 みんな大切なことです。

特に食生活については

1. 何を食べるか
2. いつ食べるか
3. どのように（量・噛む回数）食べるか
4. 肉体的、精神的な状態

が大切だそうです。いいものを食べても精神的に追い詰められていては完全ではありません。「栄養的価値」はこの食べ方によって決まると言ってよいのです。

動物実験では、高たんぱく、高カロリー食は成長を早めるが、心臓病、老人病が早くおきるそうです。

人間（日本人）は30%を動物食にすると必ず60歳で病気になるそうです。

85 - 90% 植物性、10 - 15% 動物性 に抑えるといい。

体内酵素と腸内環境

例えば抗がん剤などを使うと活性酸素が出て、解毒のために体内酵素がたくさん使われます。その体内酵素は年齢とともに作られにくくなります。

腸内細菌が作り出す体内酵素は3000種位ありますが、大切な体内酵素を作り出すためには、ビタミン、ミネラルはもちろん、いい腸内環境を保つ事が大変大きくかかわっています。ストレスなども含めいろんな原因で体内酵素を余計に使ってしまう現代、体内酵素が残っている人は病気しても治りますが、そうでない人は心配です。減るばかりの体内酵素を作るには乳酸菌生成エキスも大きなサポートとなるわけです。

腸内環境をよくするために、L 21だとかヨーグルト製品や飲料がたくさん出てきていますが、「L 21を1トン食べても効かない」とはっきり明言されていました。

CMというのはいいい一面のみを伝えるので鵜呑みにしないことが大切です。

牛乳の話

哺乳動物は5000種類いるそうですが、その乳は全部違うのだそうです。
カルシウム、マグネシウム、リンの割合を見ると
人間は順に 2 : 1 : 1 牛の場合は 10 : 1 : 10
牛乳を人間が飲むという事は神や自然の摂理に反しているのです。
また、市販の牛乳を子牛に飲ませると4、5日で死ぬのだそうです。
そして、牛乳はすぐに血管に入るため、アレルギーを起こす場合も多いのだとか。
ハーバード大学での72,000人を対象としたレポートでは
ミルクを飲めば飲むほど骨粗しょう症になります。

牛乳の問題点はいろいろと指摘されていますが、TV番組で先生が真実を伝えようとすると、すぐに止められるそうです。

「ほんとの事なんだから。責任は持つから。」と言っても絶対止められるのです。
なぜなら番組のプロデューサーなどの首が飛ぶからです。

印象に残った一言

「人間は、生きていくことには努力が必要です。」

いい事を思い出して幸せになる。

きちんと食べる。生活リズムを大切に作る。

運動する。(毎日2、3km歩き、女性は特にダンベル運動などで骨を強くする
といいらしい) 呼吸をしっかりと。

昼寝も大事。(先生はちょっとの時間でもスッと眠るそうです)

などなどおっしゃっていました。「乳酸菌生成エキスを飲んでいればあとはどうでもいい、とかそんなものではない!」のだそうです。(笑)

体をメンテするひとつに乳酸菌生成エキスがあるのだと感じました。

乳酸菌生成エキス発売元B & Sコーポレーションでも、以下の3つをすすめています。

正しい食事をする

腸の自然を保つ

明るく生きるようつとめる

先生オススメの水の飲み方

新谷先生の著書などにも書かれていますが、

「食前30分～1時間前にコップ2杯くらいのきれいな水をゆっくり飲む。」

これが腸をきれいにする飲み方です。

お水をお水としてちゃんと摂取する事が重要です!